

Неделя продвижения здорового образа жизни ( в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля )



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ) –**  
образ жизни, который направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом. Он помогает улучшать работоспособность организма, раскрывать в человеке его лучшие физические качества и умственные способности.



**ЗОЖ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ**

- Рациональный режим труда и отдыха - выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание.
- Отказ от вредных привычек.





- **Двигательная активность**  
– выделяйте время на небольшую тренировку – не меньше 30 минут или 10 000 шагов, как минимум 5 раз в неделю.  
Подойдет любой вид спорта или активности, которые вам нравятся.
- **Личная гигиена** – элемент ЗОЖ, который включает в себя уход за телом, гигиену одежды и обуви.



Рациональное питание – в суточном рационе должно содержаться достаточное количество углеводов (50-75%), белка (10-15%), жиров (15-30%).  
Питание должно быть энергетически сбалансировано, поступать в организм должно столько же питательных веществ и энергии, сколько было потрачено.





Нейтрализация стресса – не стоит переживать по мелочам, заикливаться на вещах, которые не важны. Научитесь видеть хорошее в любой, даже самой проигрышной ситуации.



## ПРЕИМУЩЕСТВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Улучшение самочувствия и состояния здоровья.  
Перед вами откроется больше возможностей.  
Вы станете образцом для подражания для своих знакомых и друзей.  
Увеличение продолжительности жизни, активное долголетие.  
У ваших будущих детей больше шанс родиться и вырасти здоровыми.





# ХОТИТЕ СТАТЬ ЗДОРОВЫМИ – УЧИТЕСЬ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ! НАШЕ ЗДОРОВЬЕ НАХОДИТСЯ В НАШИХ РУКАХ!

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр  
общественного здоровья и медицинской профилактики».

